

## 健康

## まめに承らえましょや!

“おなご先生”の独り言in診察室

83

りびえくるの読者の皆さんまめにしとられますかね。食欲の秋、スポーツの秋と申しますが、健康づくりは食事や運動だけじゃ足りません。快い眠りも大切です。今回は「睡眠は心と体の栄養」の巻。

◇ ◇ ◇  
若い人は「宵っばりの朝寝坊」とよく言いますが、これは本当です。若い人の体内時計は、1日何と25時間、24時間より1時間長いのです。これが年を経るごとに短くなり、早寝早起きは年を取った証拠、となります。

では、この時間のずれをどうやって直せばいいのぞうか。  
①朝、目覚めたときに必ず太陽の光を目に入れましょう。目から入った光が脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)に信号を送り、体内時計をリセットしてくれます。朝はカーテンを開けて気持ちよく起きましょう。

②決まった時間に朝食を取りましょう。脳細胞が活性化されて頭が「目覚め」ます。  
③生活環境も大

## “睡眠は心と体の栄養”の巻



切です。昼間は明るく、夜は暗くですね。  
ちなみに海外旅行などで時差ぼけの人は、体内時計が25時間と1日が長いいため狂うのです。海外出張の多

い企業の中には明るさを調節できる部屋を用意して、時差ぼけを徐々に治していくシステムを導入しているところもあります。  
また、赤ちゃんの夜泣きは、生まれて間もないころは生体内の時計が定まっていないため、地球時間に自分自身を合わせようと生後3〜4カ月は夜泣きをするといわれています。朝の光を探しながら段々と夜泣き

は収まってきましたが、夜中に授乳していると、泣けばお乳がもらえると賢さも備わっていますからスムーズに収まると一概に言えないこともあります。  
さて、睡眠は4時間程度でよいショートスリーパーと、8時間以上睡眠が要るロングスリーパーに分かれます。この理由はまだ解明されていませんが、どちらにしても快い睡眠を取りたいものです。

寝酒をすると眠りやすいといわれていますが、眠りが浅く質は良くないとされています。眠りの質が良ければ、短くても起床時に体はスッキリします。大脳の松果体(しょうかたい)では、メラトニンというホルモンが起床後14時間すると作られ始めます。このホルモンは夜の環境が明るいと分泌が少なくなる、といわれている天然の睡眠物質で

す。だから起床から14時間したらリラックス。部屋は間接照明等にして眠りやすくなる環境を整えることが大切です。  
また、このホルモンは昼間に光をたっぷり浴びると、夜分泌が盛んになるといわれています。ですから昼は光をしっかりと浴びて、夜は部屋の明かりを落とし夜更かしをせず、が大事といえます。

睡眠時間が短いとインスリンという血糖を下げるホルモンが減り、ストレス物質であるコルチゾールというホルモンが増加し、血圧を上昇させるといわれています。すなわち睡眠不足は高血圧や高血糖につながります。どうぞ皆さん、質の良い眠りで心も体も健康やかに。  
(いんべ杉谷内科小児科医 院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)